

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Negara-negara di seluruh dunia saat ini telah mengambil langkah- langkah yang tepat untuk menghentikan penyebaran COVID-19 atau biasa disebut dengan virus corona dengan menutup sementara tempat-tempat orang berkumpul seperti café, bar, tempat wisata, pusat pembelanjaan, sarana olahraga, sekolah-sekolah hingga perguruan tinggi serta menghimbau masyarakat untuk tetap berada di rumah demi memutus rantai penularan virus tersebut, sedangkan para ilmuwan di seluruh Negara terfokus pada menentukan jenis penyakit berdasarkan gejala yang ada dan terapi untuk mengobati pasien yang terinfeksi COVID-19 (Satici, Gocet-Tekin, Deniz, & Satici, 2020). Akibatnya, sebanyak 150 juta anak-anak dan remaja di 165 negara terkena dampak sejak penutupan akibat COVID-19 terhitung pada tanggal 26 Maret 2020 (UNESCO, 2020), sehingga menyebabkan perubahan gaya hidup anak-anak dan remaja yang terbiasa beraktivitas fisik dan perilaku menetap mungkin berubah secara drastis karena ditutupnya sekolah dan akibat terlalu lama berdiam diri di rumah selama pandemi COVID-19, hal ini akan berdampak pada hasil kesehatan fisik dan mental yang negatif (Jiménez-Pavón, Carbonell-Baeza, & Lavie, 2020), seperti bertambahnya berat badan (Department of Health & Human Services, 2009), dan masalah psikososial (Korczak, Madigan, & Colasanto, 2017). Hal tersebut juga didukung oleh penelitian terbaru yang menjelaskan bahwa tanpa disadari telah timbul masalah baru yang diakibatkan pandemi ini seperti ekonomi, jarak sosial, isolasi, karantina sehingga dapat memicu mediator psikologis yang tidak baik seperti kecemasan, ketakutan, kekhawatiran, jengkel, kemarahan, kesepian, dan kegugupan yang merupakan penderitaan kesehatan mental, dan semua itu umum dialami semua individu selama dan setelah krisis (Ahorsu et al., 2020; Banerjee, 2020; Gauthier, 2008; Xiang et al., 2020). Dari beberapa kasus yang serius, masalah kesehatan mental dapat berujung bunuh diri, dan sudah dipastikan bahwa 90% kasus bunuh diri di seluruh dunia itu disebabkan oleh kondisi kesehatan mental yang terganggu, contohnya seperti depresi (Mamun & Griffiths, 2020).

Untuk terhindar dari gangguan depresi, salah satu cara yang dapat kita lakukan yaitu dengan meningkatkan kepuasan hidup, karena kepuasan hidup dapat digunakan sebagai indikator kesehatan mental yang positif (Moulin, Keyes, Liu, & Caron, 2017), selain itu kepuasan hidup berfungsi untuk mengetahui perkembangan psikologis pada remaja, kesejahteraan, dan kemakmuran bagi individu atau Negara (Kahneman, Krueger, Schkade, Schwarz, & Stone, 2004; Strózik, Strózik, & Szwarc, 2016; Szkulciecka-Dębek, Dzielska, Drozd, Małkowska-Szcutnik, & Mazur, 2018). Kepuasan hidup juga sangat berkaitan dengan faktor-faktor yang berhubungan dengan kesehatan diantaranya seperti penyakit kronis, masalah tidur, nyeri, obesitas, merokok, kegelisahan, dan aktivitas fisik (Strine, Chapman, Balluz, Moriarty, & Mokdad, 2008), bahkan penelitian terbaru menemukan bahwa kepuasan hidup sebenarnya terkait dengan pengurangan risiko kematian yang dipengaruhi kondisi kejiwaan yang diakibatkan depresi (Boehm, Winning, Segerstrom, & Kubzansky, 2015; Tesh, Learman, & Pulliam, 2015). Hal ini dikarenakan kepuasan hidup adalah salah satu dari tiga aspek kesejahteraan subjektif yang berkaitan langsung kedalam konsep kesehatan mental (Biswas-Diener & Diener, 2006; WHO(World Health Organization), 2003).

Di Indonesia jumlah kasus gangguan depresi tercatat 9.162.886 kasus atau 3,7% dari populasi sekaligus menjadi urutan kedua terbesar di wilayah Asia Tenggara setelah India dengan 56.675.969 kasus atau 4,5% dari jumlah populasi (Sandmire, Austin, & Bechtel, 1976), angka ini cukup besar dan harus diperhatikan tentunya. Disini peran pemerintah diperlukan agar masyarakat mampu mempertimbangkan bagaimana olahraga dan gaya hidup menjadi objek intervensi promosi kesehatan sehingga dapat membentuk pemikiran tentang risiko, perilaku moral, dan kehidupan keluarga agar meresap, dan membentuk perilaku tentang apa yang harus dilakukan serta bagaimana hidup secara teratur sehingga memiliki kesehatan fisik dan kesehatan mental yang baik (Fullagar & Harrington, 2009).

Telah diketahui bahwa faktor lingkungan yang kondusif, orang tua yang memiliki sifat positif, serta memiliki aktivitas dan hobi dapat menjadi solusi untuk anak-anak dan remaja agar terhindar dari segala gangguan kesehatan mental

termasuk depresi (Murphy & Fonagy, 2012), tetapi selama bertahun-tahun penelitian hanya terfokus pada pentingnya penyakit obesitas, kardiovaskular, diabetes tipe 2 dan kanker (Azemmour & Boutayeb, 2019; Barengo et al., 2004; Sybilski, Tolak, Wolniewicz, & Suchcicka, 2007; Uusitupa et al., 2000), sedangkan aktivitas fisik juga dapat memberikan perlindungan terhadap masalah kesehatan psikososial seperti depresi (Hughes et al., 2013). Berbagai solusi tersebut menjelaskan bahwa aktivitas dan hobi positif ini mampu mengatasi gangguan kesehatan mental, salah satu aktivitas dan hobi positif ini adalah aktivitas fisik, karena aktivitas fisik ini berupa aerobik dan menjadi salah satu pengobatan yang efektif untuk gangguan depresi ringan hingga sedang, juga mengurangi kecemasan (Dunn, Trivedi, Kampert, Clark, & Chambliss, 2005; Stuart & Nanette, 2007). Bahkan Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mempunyai strategi yang berkaitan dengan aktifitas fisik untuk wilayah Eropa 2016-2025 yang telah diterbitkan pada September 2015, bahwa aktifitas fisik merupakan kondisi yang diperlukan untuk kesehatan fisik dan mental untuk semua kelompok usia: anak-anak, remaja, dewasa, dan lansia (Who, 2015).

Aktivitas fisik merupakan segala aktivitas yang melibatkan gerakan tubuh dan meningkatkan denyut jantung serta pernapasan seseorang (Australian Government Department of Health, 2014). Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dapat memberikan beberapa manfaat seperti peningkatan suasana hati, tidur, fungsi kognitif, serta mencegah penyakit kronis dan angka kematian (Baldwin, Baldwin, Loehr, Kangas, & Frierson, 2013), hal ini dikarenakan aktivitas fisik merupakan salah satu faktor yang sangat penting dari kesehatan bagi anak-anak, remaja, dan orang dewasa (Tabak, Oblacińska, & Jodkowska, 2012). Diikuti dengan gaya hidup dan perilaku sehat merupakan faktor langsung yang menentukan kesehatan manusia (Tabak et al., 2012), dan aktivitas yang baik akan berpengaruh terhadap rendahnya tingkat kecemasan dan depresinya (Tyson, Wilson, Crone, Brailsford, & Laws, 2010). Berdasarkan uraian tersebut maka penting bagi peneliti untuk melakukan penelitian ini, dimana judul penelitian ini “Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kepuasan Hidup Siswa SMAN 1,2,3 Subang Pada Era Pandemi Covid 19” dengan bertujuan untuk menguji apakah terdapat

“Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kepuasan Hidup Siswa SMAN 1,2,3 Subang Pada Era Pandemi Covid-19”

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas permasalahan yang akan dikaji dalam penelitian ini adalah: Apakah terdapat hubungan aktivitas fisik dengan kepuasan hidup siswa SMAN 1,2,3 Subang pada era pandemi COVID-19?

1.3 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah, maka tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah: Untuk menguji apakah terdapat hubungan aktivitas fisik dengan kepuasan hidup siswa SMAN 1,2,3 Subang pada era pandemi COVID-19.

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik dari segi teoritis maupun segi praktis untuk berbagai pihak. Adapun manfaat dari penelitian ini adalah:

- 1) Hasil penelitian ini diharapkan sebagai bahan acuan remaja dalam mengetahui pentingnya aktivitas fisik dan kepuasan hidup, serta dapat dijadikan sumber bacaan dan sumber pengetahuan baru bagi penulis khususnya dan bagi pembaca secara umumnya. Selain itu diharapkan penelitian ini memberikan wawasan bagi penelitian selanjutnya.
- 2) Manfaat dari Segi Kebijakan, dari segi kebijakan penelitian ini diharapkan memberikan arahan kebijakan untuk promosi kesehatan tentang aktivitas fisik dan kepuasan hidup.
- 3) Manfaat Praktis, untuk remaja mendapatkan deskripsi, gambaran dan referensi tentang manfaat aktivitas fisik dan kepuasan hidup, dan manfaat bagi orang tua agar memperhatikan faktor-faktor aktivitas fisik dan kepuasan hidup supaya terhindar dari ketidakpuasan hidup di dalam kehidupannya.
- 4) Manfaat dari Segi Isu Serta Aksi Sosial, dari hal ini, penelitian ini bermanfaat sebagai informasi bahwa pentingnya mengetahui dan meningkatkan aktivitas

fisik serta kepuasan hidup agar memiliki kesejahteraan dan kemakmuran bagi individu atau Negara dan terhindar dari berbagai penyakit.

1.5 Struktur Organisasi Skripsi

Dalam penelitian skripsi, peneliti mengurutkan dan menjelaskan sesuai pedoman penulisan karya ilmiah UPI tahun 2018 (Universitas Pendidikan Indonesia, 2018) dengan penjelasan singkat sebagai berikut:

Bab I pendahuluan menjelaskan terkait latar belakang penelitian yang akan diteliti. Isi pada latar belakang penelitian ini menjelaskan mengenai perlunya penelitian ini dilakukan, sehingga peneliti mengangkat pembahasan penelitian mengenai hubungan aktivitas fisik dengan kepuasan hidup siswa SMAN 1,2,3 Subang pada era pandemi COVID19. Dengan urutan struktur pendahuluan diantaranya latar belakang dimana berisikan masalah yang melatar belakangi aktivitas fisik dan kepuasan hidup di era COVID-19, selanjutnya rumusan masalah apakah terdapat hubungan aktivitas fisik dengan kepuasan hidup siswa SMAN 1,2,3 Subang pada era pandemi COVID-19, serta tujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan aktivitas fisik dengan kepuasan hidup siswa SMAN 1,2,3 Subang pada era pandemi COVID-19, dan untuk manfaat penelitian ini bisa menjadi acuan dalam pengetahuan tentang hubungan aktivitas fisik dengan kepuasan hidup siswa SMAN 1,2,3 Subang pada era pandemi COVID-19.

Bab II kajian teori, terdiri atas kajian teori-teori yang berkaitan dengan penelitian ini. Pada bab ini terdiri dari penjelasan dan pemaparan tentang aktivitas fisik dan kepuasan hidup siswa SMA di era pandemi COVID-19 . Dalam penelitian terdahulu yang relevan membahas penelitian terdahulu yang memiliki keterkaitan dengan penelitian ini, serta berisikan teori yang berhubungan dengan penelitian ini, dimana teori yang digunakan adalah teori behaviorisme. Kemudian terdapat kerangka berpikir untuk memudahkan peneliti dalam membuat dasar pemikiran. Selanjutnya berhipotesis bahwa terdapat hubungan aktivitas fisik dengan kepuasan hidup siswa SMAN 1,2,3 Subang pada era pandemi COVID-19.

Bab III metode penelitian membahas bagaimana proses penelitian akan dilakukan oleh peneliti yang terdiri dari, desain penelitian yang digunakan yaitu desain korelasi dengan pendekatan kuantitatif. Populasi pada penelitian ini adalah

siswa yang berusia 15-20 tahun dan masih duduk di bangku Sekolah Menengah Atas (SMA) yang berada di Kabupaten Subang khususnya di Kecamatan Subang. Dengan menggunakan instrumen berupa angket *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ) untuk mengukur tingkat aktivitas fisik dan *The Satisfaction With Life Scale* (SWLS) untuk mengukur kepuasan hidup. Dan menggunakan analisis data statistik uji *correlate bivariate*, serta data sebelumnya di uji normalitas dan homogenitas terlebih dahulu.

Bab IV berisi tentang temuan dan pembahasan hasil penelitian sesuai dengan pokok pertanyaan penelitian. Aktivitas fisik dihubungkan dengan kepuasan hidup menghasilkan data yang tidak signifikan.

Bab V berisi tentang kesimpulan, implikasi dan rekomendasi berdasarkan hasil temuan dan bahasan penelitian.